



Nr. 33 Winter 2015 www.coloplast.de





Neu und noch diskreter.

Verbessertes Design: Die neuen Conveen Beinbeutel fallen durch das optimierte Design auch unter heller Kleidung kaum auf. Dank des innovativen 9-Kammer-Systems des Conveen Contour gehören Ausbeulungen und Schwappen nun auch für Anwender von Kondom-Urinalen der Vergangenheit an. Der PVC- und phthalatfreie Conveen Security Plus ist nun ergonomischer geformt und auch für Träger von Dauerkathetern in steriler Variante erhältlich. Überzeugen Sie sich selbst von den neuen Varianten und sichern Sie sich gratis Ihren Testbeutel!



Jetzt kostenfrei anfordern!

Coupon ausfüllen, ausschneiden und an uns schicken. Coloplast GmbH, Postfach 700340, 22003 Hamburg

www.coloplast.de



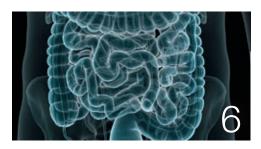
The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2014-10. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Hier abtrenner

Bitte schicken Sie	mir:		Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben						
☐ Conveen Conto	our Beinbeutel, unster	ril	von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon an allgemein auf meine Erkrankung und						
☐ Conveen Secur	rity Plus Beinbeutel, s	teril							
☐ 500 ml	☐ 750 ml mit		Versorgung bezogenen In	formationen sowie an Coloplast-Angeboten und Markt-					
☐ 5 cm	☐ 30 cm	☐ 50 cm Schlauchlänge	forschungsbefragungen te	eilhaben zu lassen und zu Werbezwecken über Coloplas					
Ich bin	nder 🗌 Angehöriger	☐ Fachkraft	Produkte und -Dienstleist	ungen zu informieren. Mein Einverständnis bezieht sich					
☐ Herr ☐ Frau				Angaben zu meinen gesundheitlichen Verhältnissen. n Materialien auch dann, wenn ich diese Erklärung nicht					
Name, Vorname			unterschreibe. Mir ist bewusst, dass ich mein Einverständnis künftig jederzeit						
			ganz oder teilweise durch	eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in					
Straße, Nr.			22045 Hamburg zu richte	nde Erklärung widerrufen kann.					
PLZ, Ort									
Telefon (für evtl. Rü	ickfragen)								
E-Mail	@		Ort/Datum	Unterschrift					

Inhalt

Spektrum	4
Fokus: Faszination Darm – das unterschätzte Organ	6
Porträt: Julia Janke	10
Anwenderbericht zu SpeediCath® Compact Eve	12
ExpertenRat/Aus dem Alltag	14
Gemeinsam auf der Rennstrecke: Kart fahren	15
Weichmacher in der Kritik	16
Recht: Dauerhafte Zweitversorgung	18
Kostenerstattung bei Pflegehilfsmitteln	19
Heilende Gewürze	20
Vorgestellt: Deutsche ILCO e.V.	22
Bätseln Sie mit Perspektiven	23







Perspektiven ist das Magazin für Kontinenzthemen

Herausgeber: Coloplast GmbH Kuehnstraße 75 22045 Hamburg Kostenfreies Coloplast ServiceTelefon 0800 780 9000 (Mo. bis Do. von 8 bis 17 Uhr und Fr. von 8 bis 16 Uhr)



Raus ins Leben

Wussten Sie, dass unser Darm bis zu acht Meter lang ist? Und dass unsere Darmbakterien das Immunsystem unterstützen? Mehr über das äußerst spannende, aber bislang unterschätzte Organ lesen Sie in unserem aktuellen Fokus ab Seite 6.

In unserem Porträt ab Seite 10 stellen wir Ihnen eine mutige junge Frau vor, die sich trotz Querschnittlähmung einen ganz besonderen Traum erfüllte: einen Fallschirmsprung. Denn, wie sie selbst sagt: "Man muss rausgehen ins Leben."

Rausgehen ins Leben, das erleichtert auch der Speedi-Cath® Compact Eve. Einen Erfahrungsbericht einer Katheteranwenderin lesen Sie auf Seite 12.

Nützliches erfahren Sie in der Rubrik Gesundheitspolitik auf Seite 19: Die Kosten für Pflegehilfsmittel wie Einmalhandschuhe oder Desinfektionsmittel werden von der Pflegekasse in einer Höhe von bis zu 40 Euro im Monat erstattet.

Und nun viel Spaß mit Perspektiven.



Jeanine Streckel, Manager Consumer Marketing Coloplast GmbH

Verlag und Redaktion: mk publishing GmbH · Döllgaststr. 7–9 86199 Augsburg · Tel. 0821 3 44 57-0 info@mkpublishing.de · www.mkpublishing.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Ads danderf der bessehr Lessdarkeit Widde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Für die Inhalte der Websites, auf die in diesem Magazin hingewiesen wird, übernimmt Coloplast

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden. Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, entwickeit und verrieiteit Frodukte für die Jaufelge Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bietet Coloplast in Deutschland Homecare-Dienstleistungen an. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2010-09 All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Denmark.

Serie: Das Gesicht zur Stimme

Vom Coloplast BeratungsService werden Sie individuell und kompetent betreut. Es interessiert Sie, wer hinter den Telefonstimmen steckt? Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen wieder einzelne Mitarbeiter vor.

Seit über 13 Jahren ist Heike Maaß im Team. "Auch wenn etliche Anwender heute aktiver sind als früher, sich mehr untereinander austauschen, ist der Bedarf an einer fundierten und individuellen Beratung nach wie vor ungebrochen hoch", berichtet sie. "Mir liegt besonders am Herzen, dass die Kunden nach unseren Gesprächen zufrieden sind und sich wohlfühlen, auch wenn es nicht immer eine schnelle Lösung für sie gibt." Gerade für Stomaträger, deren Operation noch nicht lange zurückliege, sei das persönliche Gespräch, das Zuhören, besonders wichtig. Meist kann sie schon mit praktischen Tipps den Alltag erleichtern. "Beim Anbringen der Stomaversorgung hilft es beispielsweise, die Bauchdecke ein wenig mit der Hand hochzuziehen. Dann ist die Darmschleimhaut schön aufrecht in der Mitte positioniert und die Basisplatte

lässt sich besser anlegen." Privat geht sie gerne Walken, macht Gesellschaftsspiele und schaut mit Freunden Fußball, "auch wenn uns der HSV gerade ein wenig leiden lässt", so Heike Maaß.

Perspektiven aufzeigen

"Die große Kunst ist, am Telefon genau herauszuhören, wo die Bedürfnisse des Kunden liegen, mit was er zurechtkommt oder mit was nicht, und dann geeignete Versorgungsmöglichkeiten und Perspektiven aufzuzeigen", sagt Cornelia Staps. So sei es für manche Katheternutzer eine große Erleichterung, bei Bedarf auf ein Katheterset zurückgreifen zu können. "Viele wissen gar nicht, dass es Katheter mit integriertem Beutel gibt. Wer häufig unterwegs ist und mitunter keine geeigneten Örtlichkeiten findet, erhält



Heike Maaß. Coloplast BeratungsService.



Cornelia Staps. Coloplast BeratungsService.

dadurch deutlich mehr Unabhängigkeit", weiß Cornelia Staps. In ihrer Freizeit ist sie gerne künstlerisch tätig, sei es bei Blumenarrangements oder der Gestaltung von Objekten aus Holz, Papier oder Metall: "Hauptsache ungewöhnlich." Und sie züchtet Katzen (Britisch Kurzhaar) ebenfalls ungewöhnlich!



Gratis zu Ihnen nach Hause!

Ihr Coloplast-Kundenmagazin künftig regelmäßig und natürlich kostenfrei erhalten? Dann rufen Sie die untenstehende Servicenummer an oder registrieren sich

Sie sind noch kein Abonnent und möchten unter www.magazine.coloplast.de. Schon kommt die nächste Ausgabe kostenfrei direkt zu Ihnen nach Hause. Natürlich können Sie diesen Service ganz unbürokratisch auch wieder abbestellen.

Ihr Kontakt zu Coloplast

Weiterführende Informationen zu Coloplast, unseren Produkten und Serviceleistungen finden Sie im Internet. Dort können Sie auch Produktmuster und Informationsmaterialien bestellen. Wenn Sie fachliche Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail oder einen Brief. Und so erreichen Sie uns:

Coloplast GmbH Postfach 70 03 40 D-22003 Hamburg



ServiceTelefon (kostenfrei): 0800 780 9000 Mo. bis Do., 8-17 Uhr, Fr., 8-16 Uhr

E-Mail: beratungsservice@coloplast.com www.coloplast.de

Coloplast AG Euro 1 Blegistrasse 1 CH-6343 Rotkreuz



Tel.: 041 799 79 79

E-Mail: swissinfo@coloplast.com

www.coloplast.ch

3ilder: Coloplast, Stiftung Warentest, Droemer, ASBH

Terminhinweis: 2. ASBH-Kongress

Der 1. Kongress der Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus (ASBH) im März 2014 in Köln war mit rund 350 Besuchern ein voller Erfolg. Am 17./18. April 2015 findet daher eine Neuauflage statt. Für mehr Internationalität wurde für den 2. Hydrocephalus und Spina bifida Kongress das bayerische Bayreuth als Veranstaltungsort gewählt. "Dadurch haben Gäste und Referenten

aus Österreich und der Schweiz einen kürzeren Anreiseweg, weshalb ein länder- übergreifender Kongress möglich ist", so ASBH-Geschäftsführerin Illona Schlegel. In abwechslungsreichen, interdisziplinären Vorträgen sprechen 17 Experten unter anderem zu folgenden Themen: Schwangerschaft und Geburt bei Patientinnen mit Spina bifida, Chancen und Grenzen der Naturheilkunde bei Spina



"Leben Mittendrin leben": das Motto des 2. ASBH-Kongresses.

bifida oder auch der rechtliche Schutz von Menschen mit Hydrocephalus im Arbeitsverhältnis. Weitere Informationen unter www.asbh-kongress.de.

Zurück ins Leben

Viktor Staudt hat Freunde, Geld und Erfolg. Doch seit frühester Kindheit quälen ihn auch Angstattacken, Orientierungslosigkeit und Depressionen, die ihn beharrlich immer stärker in ihren Bann ziehen. Hilfe dagegen scheint es für ihn keine zu geben. So beschließt er, alles hinter sich zu lassen, und springt vor einen Zug. Doch sein detailliert ausgearbeiteter Selbstmordplan scheitert: Er überlebt, verliert aber beide Beine. In einer Klinik im Allgäu bekommt er endlich Hilfe und die Erklärung für seine anhaltenden Depressionen: Borderline-Persönlichkeitsspaltung. Dank passender

Dank der richtigen Diagnose fand Viktor Staudt wieder Sinn im Leben.



Medikamente und psychotherapeutischer Hilfe lernt Victor Staudt nach und nach, mit seinen Ängsten umzugehen und sogar anderen Selbstmordgefährdeten ein Vorbild zu sein. Schonungslos, detailliert und eindringlich beschreibt er seinen harten Kampf zurück ins Leben.

Buchtipp

Viktor Staudt: Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich mein Leben wiederfand. 2014, Droemer, ISBN 978-3-426-27645-7, 14,99 Euro.

Den eigenen Laborbericht verstehen

Ein Laborbericht fasst die Ergebnisse einer Blutuntersuchung zusammen. Er gibt Aufschluss über Mangel, Unverträglichkeiten oder Krankheiten. Doch was bedeuten Abkürzungen wie EOS, FSH oder MCH? Ist ein Blutzuckerwert von 112 mg/d noch normal oder schon bedenklich? Und welche Werte lassen Rückschlüsse auf Erreger im Blut zu? Für den Laien ist ein solcher Bericht oft ein Buch mit sieben Siegeln. Bei der Deutung bleibt der Patient auf das Erklärungsgeschick des Arztes angewiesen. "Meine Laborwerte" verrät, wie Nichtmediziner Laborwerte entschlüsseln können, und gibt einen Überblick

über die wichtigsten Werte, Abkürzungen und ihre Bedeutungen. Außerdem zeigt der Ratgeber der Stiftung Warentest biologische Zusammenhänge im Körper auf und verrät, wie man seine Laborwerte und somit die eigene Gesundheit verbessern kann.

Buchtipr

Dr. Claudia-Viktoria Schwörer: Meine Laborwerte: Medizinische Befunde selbst entschlüsseln. 2014, Stiftung Warentest, ISBN 978-3-868-51147-5, 9,90 Euro.



Der Ratgeber hilft dabei, den eigenen Laborbericht zu entschlüsseln.



Faszination Darm - das unterschätzte Organ

Etwas mehr Aufmerksamkeit hätte er verdient: Unser Darm trainiert nicht nur zwei Drittel unseres Immunsystems, er beschafft unserem Körper auch die notwendige Energie aus der Nahrung und besitzt zudem das größte Nervensystem nach dem Gehirn.

Mit bis zu acht Metern Länge ist der Darm eines unserer größten inneren Organe. Aufgrund seiner Struktur aus feinen Darmzotten besitzt er eine Oberfläche von bis zu 500 Quadratmetern, beherbergt rund 100 Billionen Bakterien und produziert mehr als 20 eigene Hormone. Er verdaut unsere Nahrung, reguliert unseren Wasserhaushalt und bildet einen Großteil der Abwehrzellen des Immunsystems aus. Kein Wunder also, dass seine Gesundheit direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

Der Darm reicht vom Magenpförtner bis zum After und unterteilt sich in den bis zu sechs Meter langen Dünndarm, der in zahlreichen Schlingen im Bauchraum verläuft und aus Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm besteht, sowie den rund 1,5 Meter langen Dickdarm. Mit seiner buckeligen Oberfläche hat dieser einen größeren Durchmesser als der Dünndarm. Er besteht aus dem Blinddarm mit einem Wurmfortsatz (eine Entzündung dieses dünnen Anhängsels wird umgangssprachlich fälschlicherweise als Blinddarmentzündung bezeichnet), dem Grimmdarm mit einem aufsteigenden, einem quer verlaufenden, einem absteigenden und einem s-förmig verlaufenden Teil sowie dem sich anschließenden Mastdarm (auch als Enddarm oder Rektum bezeichnet), der im Anus endet.

Mit dem ganzen Körper verbunden

Die Darmwand ist ein in Schichten aufgebauter Schlauch, dessen Innenraum von Schleimhaut (Mukosa) ausgekleidet ist. Diese bildet im Dünndarm die Darmzotten, im Dickdarm die Krypten genannten Einbuchtungen. Es folgt eine Bindegewebsschicht (Submukosa), über deren feinste Blutgefäße der Darm mit dem Blutkreislauf verbunden ist. Hier verlaufende Lymphbahnen schließen den Darm an das Lymphsystem des Körpers an und Nervenästchen steuern von hier aus die Darm- und Verdauungsaktivität. Auf diese Schicht folgen quer und längs verlaufende

Muskelfasern. Der Darm kann sich deshalb sowohl längs als auch quer zusammenziehen, um Nahrung zu transportieren. Die abschließende äußerste Darmschicht besteht aus dünnem Bindegewebe.

Aus dem Magen erreicht der Nahrungsbrei den Darm portionsweise in kleinen Stücken von höchstens drei Millimetern Größe. Im Zwölffingerdarm kommen nun

Wie ein flauschiger Teppich: die Darmzotten im Dünndarm.

Gallensäure für die Fettverdauung sowie Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse hinzu. Auch in der Dünndarmschleimhaut selbst arbeiten Enzyme an den letzten Schritten der Nährstoffverdauung: Aus komplexen Kohlenhydraten werden hier einfache Zuckermoleküle, aus Eiweißen einzelne Aminosäuren und aus Fetten Fettsäuren, die dann ins Blut gelangen. Für diesen Prozess nutzt die Dünndarmschleimhaut ihre unzähligen fingerförmigen Zotten. Auf einem einzigen Quadratmillimeter Darmhaut ragen dreißig winzige Zotten in den Nahrungsbrei, die wiederum mit Ausstülpungen besetzt sind, die ihrerseits Verästelungen tragen, so dass sich die Schleimhautoberfläche um das 300-Fache vergrößert. So ist sie in der Lage, Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Wasser in großen Mengen aufzunehmen und ins Blut zu leiten.

Bakterienvielfalt

Hauptaufgabe des Dickdarms ist es dann, dem Nahrungsbrei Wasser zu entziehen. Der letzte, s-förmige Teil des Grimmdarms und der Mastdarm dienen der Speicherung des Stuhls, bevor dieser über den After abgegeben wird.



Joghurt und Kefir, aber auch Sauerkraut enthalten viel Milchsäure, die die Darmflora positiv beeinflusst.



Auch körperliche Bewegung bringt die Verdauung in Schwung. Langes und häufiges Sitzen kann zu Verstopfung führen.



Interview



PD Dr. med. Winfried Häuser, Arzt für Innere und Psychosomatische Medizin.

Hilfen bei Reizdarm

"Schmetterlinge im Bauch" heißt das ambulante Selbsthilfeprogramm für Patienten mit Reizmagen und Reizdarm, das am Klinikum Saarbrücken angeboten wird. Die Redaktion sprach mit PD Dr. med. Winfried Häuser, dem ärztlichen Leiter des Schwerpunkts Psychosomatik der Klinik Innere Medizin 1 des Klinikums Saarbrücken und Arzt für Innere und Psychosomatische Medizin.

Was versteht man unter einem Reizdarm?

PD Dr. Winfried Häuser: Bei
etwa der Hälfte aller Menschen,
die wegen Bauchschmerzen und
Stuhlunregelmäßigkeiten einen Arzt
aufsuchen, kann eine körperliche
Erkrankung (z. B. Entzündung oder
Krebs) als Ursache der Beschwerden
ausgeschlossen werden. Eine derartige
Funktionsstörung des Darmes wird
Reizdarmsyndrom (RDS) genannt. Das
Beschwerdebild ist sehr vielschichtig
und reicht von Bauchschmerzen über
Durchfälle und Verstopfung, Blähungen,

Kopf-, Glieder und Rückenschmerzen bis zu Erschöpfung, Herzrasen, Konzentrations- und Schlafstörungen.

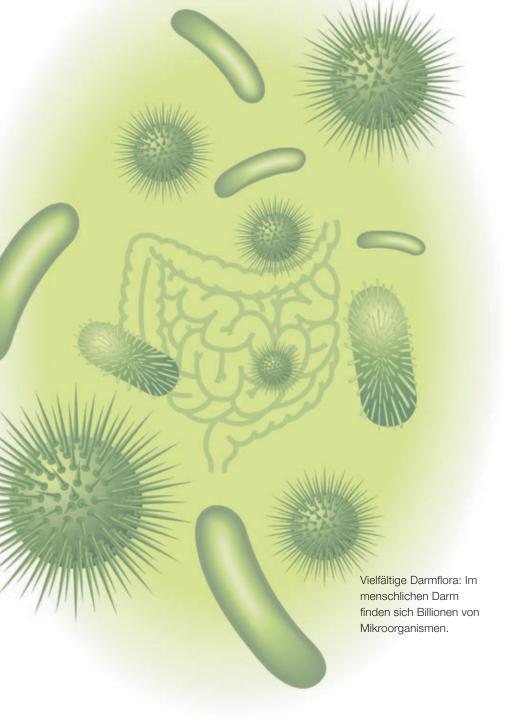
Und was sind die Ursachen?

PD Dr. Winfried Häuser: Einheitliche Ursachen gibt es nicht. Häufig kommt mehreres zusammen, etwa eine familiäre Häufung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darminfektionen, aber auch Stress oder eine vermehrte Ängstlichkeit. Etwa zwölf Prozent aller Menschen haben RDS-Beschwerden. Etwa die Hälfte der Betroffenen fühlt sich so unwohl, dass sie einen Arzt aufsucht oder frei verkäufliche Medikamente einnimmt.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? PD Dr. Winfried Häuser: Bei leichtgradigen Formen genügen eine sorgfältige Information über die Harmlosigkeit der Beschwerden sowie die Ermutigung zu einer gesunden Lebensführung. Unser Selbsthilfeprogramm "Schmetterlinge im Bauch" beinhaltet neben einer symptomorientierten medikamentösen Behandlung die eigenständige Anwendung psychologischer Verfahren durch den Betroffenen. Unter Anleitung eines Arztes und einer Ernährungsassistentin lernen Menschen mit Reizdarm, ihre Darmfunktionen mittels psychologischer Techniken zu beeinflussen und beschwerdebedingte Einschränkungen im Alltagsleben abzubauen.

99 Prozent der den Menschen bevölkernden Mikroorganismen befinden sich im Darm, ein Großteil davon hat seine Heimat wiederum im Dickdarm. Als Bakterien noch nicht gut erforscht waren, zählte man sie zu den Pflanzen – daher der auch heute noch geläufige Begriff Darmflora. Die wissenschaftliche Bezeichnung lautet Mikrobiota (= kleine Leben). Die allermeisten Bakterien sind für den Menschen harmlos oder sogar hilfreich – sie stellen Vitamine her, bauen Gifte oder Medikamente ab und trainieren unsere Abwehrzellen.

Die Zusammensetzung von Darmbakterien ist dabei von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und sie gerät zunehmend in den Fokus der Medizin, da hier ein Einfluss auf Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, aber auch Diabetes und Übergewicht vermutet wird. Bei Patienten mit chronisch-entzündlichen



Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn wurde eine geringere Artenvielfalt und Stabilität der Bakterien beobachtet, was auch auf Reizdarmpatienten zutrifft. Neuere Forschungen gehen zudem der Frage nach, ob der Zustand des Darms, der über seine Millionen Nervenzellen eng mit dem Gehirn verbunden ist, auch Auswirkungen auf unsere Psyche hat, etwa Depressionen begünstigt.

Den Darm stärken

Eine Möglichkeit, den eigenen Darm zu unterstützen, ist die Einnahme von Probiotika (von pro bios = für das Leben). Probiotika sind Bakterien, die unter anderem Fettsäuren herstellen und so die Darmzotten kräftigen. Diese können dann Mineralstoffe und Vitamine besser aufnehmen und lassen weniger Schadstoffe in den Körper. Ein gesunder Darm besitzt viele probiotische Bakterien. Die

am besten untersuchten Probiotika sind Milchsäurebakterien (Lactobazillen und Bifidobakterien), wie sie etwa in Joghurt, Kefir, aber auch in Sauerkraut vorkommen. Auch Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten können Probiotika zugesetzt sein.

Ein weiterer Weg, sein Immunsystem zu stärken, ist, Präbiotika (von pre bios = vor dem Leben) zu sich zu nehmen, da sich nützliche Darmbakterien von diesen ernähren. Diese weitgehend unverdaulichen Ballaststoffe finden sich in Knoblauch, Zwiebeln, Chicorée, grünen Bananen, Spargel, Artischocken, Topinambur, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Weizen, Roggen, Hafer und Lauch. Präbiotika gibt es auch in der Drogerie oder Apotheke. Stomaträger sollten diese Lebensmittel jedoch mit Vorsicht genießen, da sie stopfend, blähend oder auch abführend wirken können.

Neurogene Darmfunktionsstörungen

Eine Störung der Darmfunktion kann sehr belastend sein. Um die Frage zu beantworten, ob eine neurogene Darmfunktionsstörung, z. B. bei Querschnittlähmung oder Spina bifida, behandlungsbedürftig ist, wurde der sogenannte NBD-Score (NBD = engl. neurogenic bowel dysfunction) entwickelt. Ein Fragebogen auf der Coloplast-Homepage hilft, die eigene Darmfunktion einzuschätzen: Nach der Beantwortung von zehn Fragen zu Darmfunktionssymptomen und einer allgemeinen Frage zur eigenen Zufriedenheit mit dem Darmmanagement weist ein Score (= Ergebnis) von zehn Punkten oder mehr auf eine mittelstarke oder ausgeprägte neurogene Darmstörung hin. Dies sollte medizinisch behandelt werden. Selbsttest unter: www.nbdscore.coloplast.de.



Buchtipp:

Lustig und äußerst lehrreich

Als eine "Liebeserklärung an das vermeintlich schmutzige Organ" hat Giulia Enders ihr Buch "Darm mit Charme" geschrieben. Die 1990 in Mannheim geborene Medizinstudentin, die momentan am Universitätsklinikum Frankfurt/M. über Bakterien promoviert, vermittelt ihr Wissen äußerst amüsant und kurzweilig. Und belegte damit verdient monatelang Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste.

Giulia Enders: Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ, 2014, 24. aktualisierte Auflage, Ullstein, ISBN 978-3-550-08041-8, 16,99 Euro.

Tipp: Lösen Sie unser Kreuzworträtsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Exemplaren!



Julia Janke genießt ihr Leben in vollen Zügen. Ob man sich nun auf zwei Beinen oder im Rollstuhl fortbewegt, ist für die junge Frau eher nebensächlich. Als viel wichtiger empfindet sie es, sich Unabhängigkeit zu bewahren, das Leben an sich heranzulassen und die Möglichkeiten, die es bietet, auszuschöpfen.

Es ist ein sonniger Morgen, an dem uns Julia Janke in Wallhausen, einem kleinen Ort im Schwäbischen, die Tür öffnet. Und nicht nur die Sonne, auch die junge Frau mit den blitzeblauen Augen und der feuerroten Bluse strahlt übers ganze Gesicht. Das ist das Erste, das auffällt - dieses herzliche, strahlende Lächeln. Das Zweite ist ein großer Raumteiler im Zimmer, vollgestellt mit Schuhen in allen erdenklichen Formen und Farben, nicht wenige High Heels darunter. Frauen und Schuhe - ein unerschöpfliches Thema, aber Rollstuhlfahrerinnen in Miniröcken und mit hochhackigen Schuhen, das ist doch eher ein ungewöhnlicheres Bild. Auch Julia Janke hat eine Weile gebraucht, um ihren Stil zu finden, lebt ihn heute aber mit viel Freude aus.

Zurück ins Leben ...

Es ist nur eine kleine Unachtsamkeit. Aber sie führt dazu, dass der Wagen von der Straße abkommt, sich überschlägt, die Fahrerin schwer verletzt wird. Ein Unfall, der ein ganzes Leben auf den Kopf stellt. 18 Jahre ist Julia Janke damals jung, steht mitten in der Ausbildung, hat einen Freund und seit drei Monaten den Führerschein. Wie für viele junge Menschen bedeutet er auch für sie ein Stück Freiheit, Unabhängigkeit. Eine Freiheit, die sie nur wenig später gegen eine ganz neue Abhängigkeit eintauschen muss. So unfassbar das Ganze zunächst erscheint - Julia Janke ist nicht der Typ, der mit dem Schicksal hadert. Quälende Fragen nach dem Warum verbannt sie

schnell aus ihrem Kopf. Sie will leben,

weiterleben. Sehr viel Unterstützung erfährt sie in dieser Zeit durch ihre Familie und die Freunde. Aus der Reha zurückgekehrt, zieht sie zusammen mit ihren Eltern und den drei Geschwistern in ein neu gebautes, barrierefreies Haus, in dem sie im Erdgeschoss einen eigenen Bereich bewohnt. "Es hat mir sehr geholfen, dass alle immer da waren", meint sie rückblickend. "Ich habe mich aufgehoben gefühlt."

... und in die Welt hinaus

Seither sind zehn Jahre vergangen. Eine Zeit, in der vieles sicherlich nicht leicht war, in der ihr aber auch ihre optimistische Lebenseinstellung sehr geholfen hat. "Ich bin ein von Grund auf positiver Mensch", sagt sie dazu, "es bringt nichts, sich zu verkriechen, man muss rausgehen ins Leben."

Nach einer Umschulung arbeitet Julia Janke nun seit sechs Jahren in Teilzeit bei einer Bausparkasse. Sie ist dort für den Bereich Wohnrente verantwortlich. ein komplexes Gebiet, in das sie sich mit Freude hineinkniet. Finanzielle Unabhängigkeit ist ihr sehr wichtig, und nicht zuletzt ermöglicht ihr das auch eines ihrer

sagt sie dazu, "aber rausgehen kann ich trotzdem."

Dass sie Stillstand nicht schätzt, Bewegung aber liebt, zeigt das Wagnis, das sie im Sommer diesen Jahres einging: ein Tandemsprung mit dem Fallschirm. Bei der Erinnerung daran funkeln ihre Augen: "Dieses Gefühl des freien Falls

Problem, was ich mit meinen Beinen beim Landen machen soll, eine Lösung gefunden." Dieses Erlebnis würde Julia Janke gerne nochmals wiederholen. "Oder Paragliding, das würde ich auch gerne probieren." Bei dem Tatendurst, den die junge Frau versprüht, kommen einem keine Zweifel, dass sie ihre Vor-



im Internet rollstuhlgerechte

Hotels vor Ort." Wobei man trotzdem immer mit Überraschungen rechnen muss: Da erweist sich die als barrierefrei angepriesene Dusche als Nasszelle, die zwar keine Schwelle, dafür aber auch keinen Platz hat, um sich vom Rollstuhl auf einen Duschhocker umzusetzen. Bisher ließen sich diese kleinen Unwägbarkeiten aber immer gut managen. Besonders begeistert ist Julia von London: "Ich wusste zu Anfang gar nicht, dass dort alle Taxen behindertengerecht ausgestattet sind."

Bewegung statt Stillstand

Beweglich bleiben, auch im Kopf, Dinge auch einmal zu hinterfragen, empfindet Julia Janke als wichtig. "In der Reha wurde mir beispielsweise gesagt, es sei praktisch, im Rollstuhl Hosen zu tragen und bequeme, möglichst zwei Nummern größere Schuhe. Daran habe ich mich zunächst auch gehalten, aber irgendwann kam der Punkt, an dem ich mich gefragt habe, ob es nicht auch anders geht." Es ging tatsächlich, und seitdem lebt die junge Frau ihren Spaß an modischen Outfits und hochhackigen Schuhen mit Hingabe aus, geht mit Freundinnen auf Shoppingtouren und führt die neuen Errungenschaften gerne auch abends in die Disco aus. "Ich kann zwar nicht laufen",

Ihre optimistische Lebenseinstellung hat Julia Janke sehr geholfen. Gerne wagt sie auch ungewöhnliche Dinge, wie zum Beispiel einen Tandemsprung.



"Ein tolles Produkt!"

Seit seiner Präsentation auf der REHACARE 2014 begeistert der SpeediCath® Compact Eve immer mehr Frauen. Monika D., 49 Jahre, Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Multipler Sklerose (MS), schildert für *Perspektiven* ihre Erfahrungen mit dem Produkt.



SpeediCath®
Compact Eve ist der erste Katheter mit einer dreieckigen
Form auf dem Markt.

Seit wann und wie oft verwenden Sie Einmalkatheter?

Monika D.: Ich katheterisiere mich seit 2007. Tagsüber rund sechs Mal und in der Nacht meist zusätzlich ein bis zwei Mal.

Schränkt der Umstand, dass Sie sich katheterisieren müssen, sehr ein?

Monika D.: Nein, das ist für mich gar kein Problem. Im Gegenteil. Ich habe mich vorher jahrelang mit Inkontinenz rumgeschlagen. Insofern stellt das Katheterisieren eine ganz große Erleichterung

dar. Ich trinke sehr viel, etwa drei bis vier Liter am Tag. Früher habe ich immer schon zwei Tage, bevor ich irgendwo hin wollte, angefangen, weniger zu trinken. Dann bin ich den ganzen Tag mit einem trockenen Mund rumgelaufen. Und ich musste immer einen großen Packen Kleidung zum Umziehen dabei haben. Denn wenn sich die Blase plötzlich auf einmal entleerte, half auch keine Vorlage mehr. Der Alltag mit Kathetern war für mich ein ganz neues Lebensgefühl.

Was war Ihr erster Gedanke, als Sie SpeediCath Compact Eve zum ersten Mal gesehen haben?

Monika D.: Wow! Ich habe mich so gefreut! Ich bin Mitglied im Coloplast KundenBeirat. Bei einem unserer Treffen ging es auch um den neuen Frauenkatheter. Die Entwickler haben uns damals schon Prototypen gezeigt, auch einen dreieckigen, was bei uns Anwendern auf großen Zuspruch stieß. Dass der SpeediCath Compact Eve dann so schnell umgesetzt wurde und so toll aussieht, hat mich richtig umgehauen.

Wieso hat Ihnen die dreieckige Form so gut gefallen?

Monika D.: Sie stellt für mich einen großen Vorteil dar. Der Katheter rollt dadurch nicht weg. So kann ich ihn auch mal auf den Klopapierhalter legen, um in Ruhe die weiteren Vorbereitungen zu treffen. Gerade wenn man die Hände desinfiziert hat und sie noch ein wenig feucht sind, rutscht man bei einem runden Katheter leicht ab und kann ihn schlecht öffnen. Der neue dreieckige Katheter ist griffiger und besser zu handhaben, insbesondere da meine Feinmotorik



Durch das Kathetern fühlt sich Monika D. wieder deutlich freier.





aufgrund der MS nicht mehr die beste ist. Dass sich der Katheter in beide Richtungen öffnen lässt, ist ebenfalls praktisch.

Wie wichtig ist für Sie das Thema Design? Monika D.: Ich habe früher immer gesagt, das Katheterdesign ist mir nicht wichtig, es ist ja schließlich ein Medizinprodukt. Und das sieht man dem Speedi-Cath Compact Eve gar nicht mehr an. Da ist wirklich ein tolles Produkt gelungen. Als ich den Katheter getestet habe, ist mir, unmittelbar bevor mich meine Ergotherapeutin besuchte, die Packung runtergefallen. Die Katheter lagen noch verstreut im Zimmer und sie fragte: "Sag mal, wie viel Kosmetika hast du denn da rumliegen?" Dass es sich um meine Katheter handelte, wollte sie erst gar nicht glauben.Inzwischen muss ich selbst zugeben: Gutes Design macht auch bei Kathetern einen Unterschied! Darüber hinaus hat das Design auch ganz praktische Aspekte.

Was meinen Sie damit?

Monika D.: Oftmals gibt es keine Abfalleimer oder Hygienebeutel in der Toilette. Früher habe ich den Katheter immer in Klopapier eingewickelt. Das brauche ich nun nicht mehr. Entweder ich werfe ihn offen in den Abfalleimer oder ich nehme ihn in der Tasche oder Hosentasche wieder mit. Das Tolle ist ja, dass der wieder

verschlossene Katheter nach Gebrauch genauso groß ist wie zuvor. Daher lässt er sich unauffällig transportieren.

Verwenden Sie auch manchmal Urinheutel?

Monika D.: Ja. Bei meinem früheren Katheter hatte ich aufgrund meiner schlechten Feinmotorik manchmal Probleme, den Beutel an den Katheter anzuschließen. Beim SpeediCath Compact Eve ist das dank des integrierten Konnektors jetzt ganz einfach. Praktisch finde ich zudem, dass er mit allen gängigen Beuteln genutzt werden kann.

Haben Sie den SpeediCath Compact Eve auch schon Mitgliedern Ihrer Selbsthilfegruppe gezeigt?

Monika D.: Selbstverständlich! Den kriegt gerade jeder gezeigt. Alle sind verblüfft, dass ein Katheter so elegant aussehen kann. Und dann ermuntere ich: "So, und jetzt probiert ihn mal aus! Er ist wirklich einfach zu handhaben." Ich finde es schade, dass es nach wie vor noch viele Vorbehalte gegenüber dem Katheterisieren gibt. Viele denken, wenn man sich katheterisiert, bekommt man ganz schnell einen Blaseninfekt. Ich sage dann immer: "Das Gegenteil ist der Fall! Ihr macht ja eure Blase leer und dadurch sinkt die Gefahr für Infektionen." Natürlich gibt es Regeln, die man beachten

muss. Aber seit ich mich katheterisiere, habe ich vielleicht drei oder vier Blaseninfekte gehabt. Diese hatten weniger mit dem Katheterisieren zu tun, sondern hatten andere Ursachen.

Das Katheterisieren gibt so viel an Lebensqualität! Ich habe selbst neun Jahre unter meiner Inkontinenz gelitten und ärgere mich heute noch, dass ich nicht früher darüber gesprochen habe. Daher mein Appell an alle Betroffenen: Traut euch! Sprecht es an! Fragt! Holt euch Hilfe! Es gibt Hilfe! Sei es mit Medikamenten oder Hilfsmitteln wie Einmalkathetern. Es gibt Möglichkeiten – man muss nur fragen!



Weitere Informationen

Mehr zu SpeediCath® Compact Eve erfahren Sie unter www.eve.coloplast.de sowie unter dem Coloplast ServiceTelefon (Kontakt Seite 4).

Nach Gebrauch zurück in die Verpackung



Uwe Papenkordt, Fachkrankenpfleger und Fachberater bei Coloplast.

Frage: Es heißt, man kann den SpeediCath® Compact Eve nach dem Gebrauch wieder

Uwe Papenkordt: Ja, ein eindeutiger Vorteil des SpeediCath Compact Eve ist,

verschließen und es läuft nichts aus. Wirk-

dass man ihn nach Gebrauch einfach wieder zurück in das Röhrchen schieben kann und er genauso groß ist wie zuvor. Der wiederverschlossene Katheter kann dann problemlos diskret und hygienisch transportiert werden.

Kontakt

Wenn auch Sie eine Frage an unser Beratungsteam haben, dann schreiben Sie uns: Coloplast GmbH, BeratungsService, Kuehnstraße 75, D-22045 Hamburg, oder an beratungsservice@coloplast.com.



Frage: Und wie weiß ich, ob ich einen frischen oder benutzten Katheter vor mir

Uwe Papenkordt: Benutzte Katheter erkennen Sie daran, dass die Versiegelung an der Sicherheitsbruchstelle nicht mehr intakt ist und sich der Kathetergriff ohne Widerstand drehen lässt.

Mehr Freiraum

Unter dem Motto "Aus dem Alltag" veröffentlicht Perspektiven Ihre Tipps und Erfahrungen. Rollifahrer Steffen Löw, der "Rollinator", hat davon jede Menge.

"Die meisten Rollifahrer, die mit dem Auto unterwegs sind, haben schon erlebt, dass der Nachbar so eng neben einem parkte, dass ein Einsteigen nicht mehr möglich war. Beim CBF Darmstadt e.V. (www.cbf-da.de), bei dem man auch den Euroschlüssel für

Kontakt

Haben Sie auch einen Tipp aus Ihrem Alltag? Dann schreiben Sie uns: Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg, oder an perspektiven@coloplast.com.





Löw. Rechts:
Mit dem
ParkplatzAbstand-Schild
mehr Freiraum
schaffen.

Links: Steffen

die Behindertentoiletten bekommt, gibt es ein nützliches Parkplatz-Abstand-Schild. Zwar kann man sich auch mit Schild nicht darauf verlassen, dass man nicht doch eingeparkt wird, aber seit ich es habe, passiert es mir seltener. Man sollte zusätzlich noch auf das Schild draufschreiben, wie viel Abstand man gerne möchte – 1,5 Meter oder Türbreite ... Ebenfalls praktisch fürs Auto ist der Parkausweishalter für den

Behindertenausweis, erhältlich unter www.parkausweishalterung.de."

Unter www.eigude.de (Hessisch: "Guten Tag") oder der Facebook-Gruppe "Rollinator" hat Steffen Löw noch viele weitere Tipps und skurrile Geschichten parat, denn, so der 43-Jährige: "Es gibt keine Probleme, es gibt nur Herausforderungen, und eine große Herausforderung ist ein Projekt."

3ilder: Coloplast, www.eigude.de, Marcel Dannenberg/www.foto-maberg.de, gls media

Gemeinsam auf der Rennstrecke

Dass Sport mit Handicap auch actiongeladen sein kann, beweist der Fachbereich Kartsport des DRS. Regelmäßig treffen sich Rennbegeisterte bei Kart-o-Mania in Laatzen und zeigen ihr Können im Kart.

Zum Kartfahren kam Detlef Zinke, Gründer und erster Vorsitzender der Rollstuhl-Sportgemeinschaft Hannover '94 e. V. sowie Ansprechpartner des Fachbereichs Kartsport beim DRS, durch sein Handicap: "Vor 22 Jahren wurde ich durch einen Unfall querschnittgelähmt. Als ich wieder aus der Klinik kam, wollte ich sportliche Action. Herkömmliche Sportarten wie Boccia oder Sitzball waren mir zu ruhig!" Er gründete die RSG Hannover '94 und wandte sich zunächst Sportarten wie Rolli-Hockey oder Schlitten-Eishockey zu, bevor er vor zwölf Jahren die Kartsparte ins Leben rief. Mit 6,5 PS und einer Geschwindigkeit von bis zu 60 Kilometern pro Stunde düsen er und andere Mitglieder im Alter zwischen 14 und 70 Jahren über die Indoorbahn egal ob mit oder ohne Handicap. Das ist deutschlandweit nur in der RSG Hannover '94 möglich, auch europaweit gibt es keinen zweiten inklusiven Kartverein.

Um für Menschen mit Handicap geeignet zu sein, wurden die insgesamt 15 Karts auf Handgas umgebaut, zusätzlich bekamen sie Überrollbügel, Sicherheitsgurte und einen doppelten Rammschutz an der Seite. Aktuell spart der Verein für ein Doppelsitzerkart, damit auch Kinder mitfahren können.

Spaß, Action und Fairplay

Detlef Zinke liebt es, Gas zu geben oder sich taktische Manöver auszudenken und umzusetzen. "Ich gelte hier als Rennsau und bekomme die meisten gelben Karten", verrät er. Noch wichtiger ist ihm aber das "Wir-Gefühl': "Dass man zusammen fährt, sich gegenseitig neckt und gemeinsam etwas unternimmt. Fairplay und Fun – das zählt." Auch außerhalb der Kartbahn treffen sich die Mitglieder, beispielsweise zum Tischfußball oder sogar zum Drachenbootfahren – das Angebot der RSG Hannover '94 ist vielfältig. Das scheint nicht



Detlef Zinke, Gründer und erster Vorsitzender der Rollstuhl-Sportgemeinschaft Hannover '94 e. V.

nur ihn zu begeistern, mit über 550 Mitgliedern ist die RSG Hannover '94 der größte Rollstuhlverein Europas. Manche Mitglieder haben sogar bis zu 200 Kilometer Anreiseweg, kommen etwa extra aus Hamburg hierher, um mit dabei zu sein.

Kontakt

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V., AG Kartsport, Detlef Zinke, Tel. 0511 300 356 70 oder 0171 853 1785. www.drs.org/Kart

Wer selbst Lust hat, bei der RSG Hannover '94 Kart zu fahren, kann zu den Schnupperstunden alle drei Wochenenden vorbeikommen. Termine und Anmeldung bei Detlef Zinke (siehe oben) und bei: RSG Hannover '94 e. V. im ADAC,

www.rsghannover.de.

Veranstaltungsort: Kart-o-Mania, Magdeburger Str. 9, 30880 Laatzen



Weichmacher in der Kritik

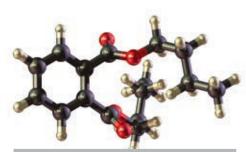
Phthalate sind chemische Verbindungen, die als Weichmacher für Kunststoffe eingesetzt werden. Ob in Kabeln, Fußbodenbelägen, Umverpackungen, Frischhaltefolien, Sport- oder Freizeitartikeln, wir begegnen Phthalaten tagtäglich im Alltag. Und das ist wohl nicht ganz ungefährlich.



Dr. Marike Kolossa-Gehring, Toxikologin vom Umweltbundesamt (UBA).

Phthalate finden vor allem als Weichmacher für Weich-PVC Verwendung. Da sie im Kunststoff chemisch nicht fest gebunden sind, gelangen sie in unsere Umwelt, unsere Nahrung und damit auch in unseren Körper. Je geschmeidiger ein PVC-Produkt

ist, desto mehr Weichmacher enthält es. "Diese dünsten aus den Produkten aus, können ausgewaschen werden oder verteilen sich durch Abrieb von Kunststoffpartikeln. Wir nehmen Weichmacher vor allem über die Luft und die Nahrung auf",



Die wichtigsten Phthalate

- DIDP (Di-isodecylphthalat)
- DINP (Di-isononylphthalat)
- DEHP (Di(2-ethylhexyl)phthalat)
- DBP (Dibutylphthalat)
- BBP (Benzylbutylphthalat)

sagt die Toxikologin Dr. Marike Kolossa-Gehring vom Umweltbundesamt (UBA). Die gesundheitlichen Risiken rücken erst nach und nach ins Blickfeld der Verbraucher. Dabei können Phthalate nicht nur das Hormonsystem stören und die Entwicklung und sexuelle Reifung stören, sie stehen auch im Verdacht Atemwegsprobleme, wie zum Beispiel Asthma, zu verstärken und die Entwicklung von Stoffwechselstörungen und Fettleibigkeit zu begünstigen. Einige von ihnen sind als fortpflanzungsgefährdend eingestuft. So bestehen hinreichende Anhaltspunkte für die Annahme, dass etwa DEHP (siehe Kasten) durch seine hormonähnliche Wirkung die menschliche Fortpflanzungsfähigkeit beeinflussen bzw. die Entwicklung von Kindern im Mutterleib stören kann. "Vor diesem Hintergrund hat das UBA in den letzten zehn Jahren in verschiedenen Studien die Belastung von Kindern, Müttern und Studierenden mit Weichmachern und anderen Chemikalien aus Plastik untersuchen lassen – mit eindeutigen Ergebnissen. Es gab keine Probe, die frei von diesen Stoffen war", sagt Dr. Marike Kolossa-Gehring.

In bestimmten Verbraucherprodukten verboten

In Baby- und Spielzeugartikeln sind die Phthalate DEHP, DBP und BBP in der EU seit 2005 generell verboten. Und auch die oft als Alternativen dazu eingesetzten Phthalate DINP, DIDP und DNOP (Di-n-octylphthalat) sind in Spielzeug und Babyartikeln, die von Kin-

dern in den Mund genommen werden können, nicht erlaubt.

Phthalate dürfen seit 2007 in Europa nicht mehr in Materialien und Gegenständen aus Kunststoff vorkommen, die für die Verpackung von fetthaltigen Lebensmitteln vorgesehen sind. "Darüber hinaus sind spezifische Migrationswerte vorgegeben, die festlegen, welche Menge eines Weichmachers höchstens in das verpackte Lebensmittel übertreten darf", so die Toxikologin. Aufgrund ihrer fortpflanzungsgefährdenden und fruchtschädigenden Wirkungen dürfen DBP, DIBP, BBP und DEHP auch nicht mehr in Kosmetika eingesetzt werden. Für Kosmetikverpackungen gibt es allerdings keine Regelungen.

Abwechslungsreich ernähren!

Für Verbraucher hat Dr. Kolossa-Gehring ein paar Tipps: "Der Mensch nimmt Phthalate hauptsächlich über Lebensmittel auf. Um Belastungen durch Einseitigkeit zu vermeiden, sollte man sich abwechslungsreich ernähren, Speisen frisch zubereiten, wenig Fertigprodukte essen sowie die Produktmarken öfter wechseln, denn ähnliche Produkte können je nach Hersteller unterschiedlich viel Phthalat enthalten."

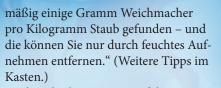
Um Schadstoffe in der Innenraumluft zu reduzieren, heißt es mindestens zwei Mal am Tag für mindestens fünf Minuten stoßlüften. "Aus dem gleichen Grund empfiehlt es sich, öfter feucht Staub zu wischen", betont die Expertin. "In unseren Studien haben wir regel-







Ohne Plastikprodukte ist unser Alltag nicht mehr vorstellbar. Vielfach enthalten sie Weichmacher, die zunehmend kritisch bewertet werden.



Auch Coloplast reagiert auf die mittlerweile vorliegenden Erkenntnisse.
Lediglich einige ältere Kontinenzprodukte des Unternehmens enthalten
noch Phthalate. Für 98 Prozent dieser
Produkte gibt es bereits phthalatfreie
Alternativen von Coloplast. Bei Neuentwicklungen wird komplett auf diese
Weichmacher verzichtet. Phthalatfrei
sind beispielsweise unter anderem alle
SpeediCath*-Produkte, die Conveen*
Beinbeutel unsteril und die Conveen*
Security Plus Beinbeutel steril.









Tipps für den Alltag

- Verwenden Sie möglichst wenig Gegenstände aus Weich-PVC.
- Bevorzugen Sie Getränke aus Glas- statt Plastikflaschen.
- Phthalate sammeln sich im Hausstaub: Reinigen Sie regelmäßig Böden und Teppiche.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich, nehmen Sie wenig Fertigprodukte zu sich und erhitzen Sie diese nicht in der Plastikverpackung.
- Achten Sie bei Babyprodukten auf die Kennzeichnung "PVC-frei" oder "phthalatfrei".
- Entsorgen Sie altes PVC-Spielzeug, das vor dem Verwendungsverbot hergestellt wurde.
- Tragen Sie Regenbekleidung und Gummistiefel nicht auf bloßer Haut.

Enthält das Produkt Phthalate?

Sie können bei Händler, Hersteller oder Importeur nachfragen, welche besonders besorgniserregenden Stoffe in einem Erzeugnis enthalten sind. Hierfür hat das Umweltbundesamt unter http:// reach-info.de/verbraucheranfrage.htm einen Anfragegenerator erstellt. Sie brauchen lediglich den Strichcode auf dem Produkt anzugeben. Eine Antwort muss innerhalb von 45 Tagen erfolgen, unabhängig von einem möglichen Kauf. Dieses Recht auf Information ermöglicht die EU-Chemikalienverordnung REACH.

Zweitversorgung gerechtfertigt?

Nach ständiger Rechtsprechung des Bundessozialgerichts (BSG) kommt eine Zweitversorgung mit einem baugleichen oder im Wesentlichen gleichen Hilfsmittel durch die gesetzliche Krankenversicherung nur in eng begrenzten Ausnahmefällen in Betracht. Dennoch lohnt es sich, den Einzelfall zu prüfen.



Christian Au, LL.M., Rechtsanwalt und Fachanwalt für Sozialrecht in Buxtehude, www.rechtsanwaltau.de.



Habe ich Anspruch auf einen Zweitrollstuhl? Nur in eng begrenzten Ausnahmefällen.

Bereits im Jahr 2009 entschied das BSG, dass ein Anspruch auf eine dauerhafte Zweitversorgung mit einem Hilfsmittel als Vorsorge für den Reparaturfall nur bestehen könne, wenn die Versorgung mit einem Ersatzgerät für die Dauer einer Reparatur im Einzelfall aus besonderen Gründen ausgeschlossen sei (Beschluss vom 06.08.2009, B 3 KR 4/09 B). In Ergänzung dieses Beschlusses stellte das BSG mit einem Urteil aus dem Jahr 2012 klar, dass jedenfalls Reparaturzeiten von bis zu zehn Tagen von den Versicherten hingenommen werden müssten, wenn die Mobilität in dieser Zeit auf andere

Weise sichergestellt werden könne, etwa durch die Schiebehilfe in einem Aktivrollstuhl durch das Personal des bewohnten Wohnheims (Urteil vom 12.09.2012, B 3 KR 20/11 R).

Im Jahr 2011 entschied das BSG, dass die Ausstattung eines gehunfähigen Schülers mit einem der Mobilität in der Schule dienenden und dort zu deponierenden zweiten Aktivrollstuhl grundsätzlich nicht in die Leistungspflicht der Krankenkassen falle (Urteil vom 03.11.2011, B 3 KR 4/11 R). Dieses würde im Einzelfall lediglich dann in Betracht kommen, wenn der bereits vorhandene Rollstuhl nicht oder nur unter einem unzumut-

baren Aufwand an jedem Schultag von der Wohnung zur Schule und zurück transportiert werden könne und deshalb das allgemeine Grundbedürfnis auf Sicherung der Schulfähigkeit und Ermöglichung der Teilnahme am Unterricht im Zuge der Schulpflicht hier nicht gewährleistet wäre.

Gleichwertige Versorgung

In einem von mir vertretenen Fall entschied nunmehr das Sozialgericht für das Saarland mit Urteil vom 24. Oktober 2014, dass die Klägerin von ihrer Krankenkasse mit einem zweiten Paar Unterschenkelorthesen zu versorgen sei, damit sie während der regelmäßig anfallenden Reparaturen nicht unversorgt bleibe (Aktenzeichen 1 15 KR 638/13). Dem Einwand der Krankenkasse, sie könne vorsorglich mit einem Rollstuhl versorgt werden, den sie während der Reparaturzeiten nutzen solle, folgte das Gericht nicht. Es wies im Urteil vielmehr darauf hin, dass eine Rollstuhlversorgung im Vergleich zu einer Orthesenversorgung nach den Grundsätzen des Behinderungsausgleichs nicht gleichwertig sei. Mit der Orthese werde der Klägerin das Laufen ermöglicht, so dass es sich um einen unmittelbaren Behinderungsausgleich handele ("Wiederherstellen der ausgefallenen Körperfunktion"). Sie müsse sich mithin auch im Reparaturfall nicht auf einen nur mittelbaren Ausgleich der Behinderung verweisen lassen, der durch eine "rollweise Fortbewegung" geschaffen werde.

Machen Sie Ihren Anspruch geltend

Pflegehilfsmittel werden in der Pflege Angehöriger häufig benötigt, jedoch noch zu wenig eingesetzt. Was ebenso häufig ungenutzt bleibt, ist eine Pauschale der Pflegekasse, mit der diese Pflegehilfsmittel finanziert werden können.



Norbert Bertram, Leiter Krankenkassenmanagement bei Coloplast.

Hilfsmittel wie Bettschutzeinlagen oder Desinfektionsmittel erleichtern die Pflege und können Pflegebedürftige und Angehörige vor Krankheiten und Infektionen schützen. Was viele nicht wissen: Die Kosten für Pflegehilfsmittel werden von der Pflegekasse in einer Höhe von bis zu 40 Euro im Monat erstattet – und das zusätzlich zu Pflegegeld und anderen Pflegeleistungen.

Hilfsmittelpauschale beantragen – wie geht das?

Um Ihren Anspruch auf die Hilfsmittelpauschale geltend zu machen, müssen Sie einen entsprechenden Antrag bei Ihrer Pflegekasse stellen. Im Gegensatz zur Pflegestufe kann diese Pauschale nicht formlos beantragt werden. Die Formulare gibt es bei der jeweiligen Pflegekasse, meist auch online zum Ausdrucken. Damit Ihr Antrag genehmigt wird, müssen Sie mindestens Pflegestufe 1 oder eine eingeschränkte Alltagskompetenz ("Pflegestufe 0") haben, darüber hinaus zu Hause oder in einer Pflege-WG wohnhaft sein sowie von mindestens einer privaten Pflegeperson betreut werden.

Nach erfolgter Genehmigung können Sie sich künftig jeden Monat die Kosten für Pflegehilfsmittel bis zu einer Höhe von 40 Euro von der Pflegekasse erstatten lassen. Allerdings gilt dies nur für "zum Verbrauch bestimmte Produkte" wie Bettschutzeinlagen, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel für Hände und Flächen, Mundschutz und Schutzschürzen.

So erhalten Sie die Erstattung

Pflegehilfsmittel können Sie aus Apotheken, über Sanitätshäuser oder ihr Homecare-Unternehmen beziehen. Vor allem Letztere bieten des Öfteren an, die Pflegehilfsmittel zu einem Paket zusammenzustellen, so dass nur einmal im Monat eine Lieferung erfolgt. Die Abrechnung mit der Pflegekasse müssen Sie in der Regel selbst erledigen, nur in besonderen Fällen übernimmt dies das beliefernde Unternehmen. Um die Kosten zurückzuerhalten, reichen Sie die Kaufbelege monatlich bei Ihrer Pflegekasse ein. Das bedeutet, Sie müssen zunächst in Vorkasse gehen und erhalten nur die Kosten zurück, die Sie tatsächlich ausgegeben haben, bzw. jene,

die nicht über die Pauschale in Höhe von 40 Euro hinausgehen.

Pflege-Pakete: Service-Dienstleistung rund um Pflegehilfsmittel

Wem die Zeit fehlt, die Pflegehilfsmittel selbst zu besorgen, der kann mittlerweile auch spezielle Dienstleistungs-Service-Angebote in Anspruch nehmen. Inzwischen haben sich verschiedene Anbieter darauf spezialisiert, sich um alle Formalitäten rund um die Antragstellung sowie die Abrechnung mit der Pflegekasse zu kümmern. Die Zusammenstellung der Pflegehilfsmittel-Pakete kann bei diesen Service-Unternehmen individuell vorgenommen werden und sogar monatlich bei Bedarf variieren.

Die Erstattung bezieht sich auf zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel, wie zum Beispiel Mundschutz, Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel.









"Ein guter Arzt ist ein halber Koch", lautet ein altes Sprichwort, denn vor dem Aufkommen der Pharmaindustrie heilte man durch Kräuter und Gewürze. Moderne wissenschaftliche Analysen bestätigen deren heilende Wirkung durch ätherische Öle, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

So ist das nach Lakritze schmeckende Anis ein wahrer Alleskönner. Das ätherische Öl seiner Samen wirkt krampflösend, verdauungsfördernd, entgiftend und gegen Blähungen. Bei Magen- und Darmproblemen wird es in Kombination mit Fenchelsamen und Kümmel, die eine ähnliche Wirkung haben, gern als Tee verabreicht. Außerdem hilft es, bei Erkältungen Hustenanfälle zu lindern und Schleim zu lösen. Bereits seit dem 16. Jahrhundert vor Christus genutzt, gehört Anis zu den ältesten bekannten

Heilpflanzen überhaupt und wurde 2014 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Koriander wurde bereits im Alten Testament erwähnt und sogar im Grab des ägyptischen Pharaos Tutanchamun gefunden. Als Gewürz lassen sich sowohl die nussigen Früchte als auch die Blätter verwenden. Dank seiner ätherischen Öle löst Koriander Krämpfe, fördert die Verdauung und hemmt Entzündungen. In Indien wird Koriander gegen Husten, Blasenleiden und bei leichtem Fieber eingesetzt. Der Bestandteil von Curry passt zu fast jedem asiatischen Gericht.

Hilfreich gegen Erkältung

Ceylon-Zimt, gewonnen aus der Rinde des Ceylon-Zimtbaums, hat eine wärmende Wirkung. Außerdem wirkt er antibakteriell und pilzhemmend. In der Volksmedizin wird Zimtöl als Mittel gegen Erkältungen und Durchfall eingesetzt. Zu hohe Dosen können jedoch zu erhöhter Atem- und Herzfrequenz führen. Bei Schwangeren und Kleinkindern sollte man mit der Dosierung vorsichtig sein.

Nicht jeder mag den fruchtig-scharfen Geschmack der Ingwerwurzel. In Asien besitzt Ingwer eine mehr als 5.000 Jahre alte Tradition als Heil- und Würzpflanze. Ingwer stärkt Herz und Kreislauf, senkt den Blutzuckerspiegel und hilft bei Magenproblemen aller Art. Ingwerglühwein ist ein altes Hausmittel bei Grippe mit schwachem Fieber, denn sein Bestandteil Gignerole, der auch für den scharfen Geschmack verantwortlich ist, hat eine entzündungshemmende und das Immunsystem stärkende Wirkung.



Das teuerste Gewürz der Welt

Safran gilt als das teuerste Gewürz der Welt. Der Grund dafür ist seine aufwendige Gewinnung. Safran besteht aus den roten Stempelfäden einer Krokuspflanze. Um an ein Kilo "Rotes Gold" zu kommen, benötigt man etwa 150.000 von Hand gepflückte Blüten. Homöopathen setzen Safran wegen seiner entkrampfenden und schmerzlindernden Wirkung bei Menstruations-, Blasen- und Nierenproblemen ein. Auch als Herzmittel oder gegen epileptische Anfälle sowie gegen Depressionen soll Safran helfen. Schwangere und Kinder sollten Safran jedoch meiden, für sie sind größere Mengen schädlich. Seinen Namen bekam Safran von seiner Eigenschaft, Dinge gelb zu färben: "za-fran" bedeutet im Arabischen "gelb sein" oder "gelb färbend". Eine Wirkung, die man zum Beispiel von Paella kennt.

Diese gelb färbende Wirkung erzielt man auch mit dem deutlich günstigeren Kurkuma, beispielsweise bei Curry. Das aus einer Wurzel gewonnene Gewürz unterstützt die Verdauung und verschafft bei Gallen- und Lebererkrankungen Linderung. Mit seiner antibakteriellen und pilzhemmenden Wirkung wirkt Kurkuma Entzündungen entgegen und beugt angeblich Thrombosen vor.

Süß und verführerisch

Betörend, süß und einzigartig – Vanille, das zweitteuerste Gewürz der Welt, wird aus den Kapselfrüchten (Schoten) einer Orchideenart gewonnen. Allein der Duft lindert Unruhe, depressive Verstimmungen und Hungergefühle. Besonders intensiv ist diese Wirkung in Kombination mit Kakao. Vanille hilft ferner gegen Magenverstimmungen, Schwangerschaftserbrechen und Husten. Äußerlich angewandt, lindert seine pilztötende, antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung Neurodermitis oder Ekzeme. Berühmtberüchtigt ist Vanille zudem als Aphrodicialisme

Als erotisierend und stimmungsaufhellend sowie als gutes Mittel gegen Kater gilt auch Kardamom. Süßlich-scharf und an Eukalyptus erinnernd, fördern Kardamomfrüchte und -samen die Verdauung, indem sie die Magen- und Gallensaftproduktion anregen. Erkältungsbeschwerden lindert Kardamom, indem es die Durchblutung und die Atmung fördert. In Indien stellt es ein wichtiges Allroundgewürz dar: Von Reisgerichten aller Art über Tee und Kaffee bis hin zu Plätzchen und Schokolade sorgt es für den nötigen Kick im Essen.



Gegenseitig füreinander da sein

Seit 1972 setzt sich die Deutsche ILCO e.V. für Stomaträger, Darmkrebspatienten und Stomarückverlegte ein. Sie unterstützt Betroffene, ihre Situation zu bewältigen, und ist politisch aktiv.

Der Name der Deutschen ILCO setzt sich aus den lateinischen Begriffen für Dünndarm ("Ileum") und Dickdarm ("Colon") zusammen.

Betroffenen zum Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen zu verhelfen, ihnen durch Information Hilfe für das Leben mit dem Stoma oder mit dem Darmkrebs zukommen zu lassen sowie ihre Interessen gesundheits- und sozialpolitisch zu vertreten – das sind die drei Hauptaufgaben der ILCO.

Ein Projekt, das der Selbsthilfeorganisation besonders am Herzen liegt, sind die Gesprächsrunden in mehr als 60 Rehakliniken. Ehrenamtliche, geschulte Mitglieder leiten diese, um Neustomaträgern den Einstieg zu erleichtern. Außerhalb von Kliniken bietet die Vereinigung deutschlandweit rund 300 Gesprächsgruppen an, in denen auch Angehörige willkommen sind. "Die Mitglieder

schätzen den direkten Kontakt zu Mitbetroffenen, um über ihre Situation reden und Tipps austauschen zu können", weiß Maria Hass, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit und Sozialpolitik sowie Mitglied der Geschäftsführung und Leitung der Bundesgeschäftsstelle der Deutschen ILCO e.V. So sind etwa Verhaltenstipps für durch das Stoma verursachte, unangenehme Situationen sehr gefragt. Das Thema Reisen steht beim "Strategieaustausch" ebenfalls hoch im Kurs.

Angebote für Jüngere

Der Großteil der über 8.000 ILCO-Mitglieder ist über 60 Jahre alt. Um den Interessen Jüngerer gerecht zu werden, gibt es innerhalb der ILCO die offene Gruppierung ILCO +-35. So beschäftigt Jüngere etwa die Beziehung zu ihrem Körper und die Sorge, ob das Stoma ihre Lebensplanung beeinträchtigt, oft stärker als



Maria Hass, Mitglied der Geschäftsführung und Leitung der Bundesgeschäftsstelle der Deutschen ILCO e.V.

Ältere. Für alle ist die Zuverlässigkeit der Versorgung ein wichtiges Thema. "Es hängt extrem viel vom Stoma ab: gesellschaftliche Teilhabe genauso wie Berufstätigkeit. Ohne die passende Versorgung ist es für Stomaträger schlichtweg unmöglich, für längere Zeit das Haus

zu verlassen", weiß Maria Hass, die selbst Stomaträgerin ist. Obwohl Hilfsmittel inzwischen hohe Qualitätsansprüche erfüllen, ist der Informations- und Gesprächsbedarf weiterhin groß. Die Angebote der ILCO bieten hier Rat und Unterstützung. Als anerkannter unabhängiger Selbsthilfeverein hat die ILCO ferner die Möglichkeit, in Gremien wie dem gemeinsamen Bundesausschuss vertreten zu sein und dort für die Interessen ihrer Mitglieder einzustehen. "Überall dort, wo Entscheidungen für die Versorgung getroffen werden, sind wir beteiligt", resümiert Maria Hass.



Mitglieder der Jungen und Junggebliebenen ILCO +-35 im Schwimmbad.

Weitere Informationen

Deutsche ILCO e. V. Thomas-Mann-Str. 40 53111 Bonn E-Mail: info@ilco.de Tel. 0228/ 338894-50 Fax 0228/ 338894-75 www.ilco.de

Bilder: Deutsche ILCO e. V., Kanzlit, blv, Ullstein

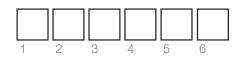
Rätseln Sie mit Perspektiven!

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern "Darm mit Charme".



Tapfer- keit, Schneid (frz.)	•	Kurz- wort: Abonne- ment	Staat in Nahost	V	Kuchen- gewürz	Stadt in Ober- öster- reich	•	Ausruf der Ent- täuschung	•	kost- spielige Lebens- führung	Atom- kern- baustein	V	besitz- anz. Fürwort, 1. Person	frz. Königs- name	Auer- ochse	Berüh- rung, Ver- bindung	Zitter- pappel
süddt., schweiz.: Abhang, Böschung	•	•	•		Horn- plätt- chen (Fisch)	V					•		Comic- Cowboy (Lucky)	V	V	•	•
Wermut- schnaps	>							Linsen- brenn- punkt		uner- bittlich, hart	>						
ugs.: vor das	>				größter Hafen Italiens		feste japa- nische Matratze	>				\bigcirc 2	Ausdruck der Sub- traktion		Abk.: Neupreis	▶	
Beob- achter, Zaungast		großer Tanz- raum		griech. Fleisch- gericht	>					Ausbil- dungs- zeit		Zentrum	>				
>		,					Stadt in Burgund		seem.: Mann- schafts- raum	*					Hafen des alten Roms		nicht günstig
P				schwer- fällig		dt. Sprach- forscher (Konrad) † 1911	>					Rund- körper		Abk.: Oktober	>		V
europ. Grenz- gebirge	Luft- fahr- zeug- passagier		Haupt- stadt in Nord- afrika	V					Fuß mit Krallen b. Greif- vögeln		Meeres- ufer	V					
Pflan- zenwelt	>					mit Farbe versehen		sehr eng gelockt	>					Fluss in Spanien		willent- lich, gewollt	
vom Boden hoch- nehmen		span- abheben- de Ma- schine	Schauder, Ent- setzen		alkohol. Misch- getränk	V		\bigcirc 4			Meeres- fisch		Nadel- baum (Taxus)	V		•	
>		V	V					Rich- tungs- anzeiger		Ohren- robbe	- V					\bigcirc_5	
heißes Rum- getränk	>				ugs.: Hub- schrauber (Kw.)		Hunde- rasse	V					Festung im Mittel- alter		sehr feucht, triefend		altes Holz- raum- maß
fertig gekocht	>		\bigcirc 6	Saiten- instru- ment	V					Banken- Identifi- zierungs- schlüssel		Gut- schrift	>		V		V
Teil e. Klei- dungs- stücks	>						Zeichen für Tantal		Bär aus "Das Dschun- gelbuch"	V				starker Zweig	-		
Abk.: Süd- südost	>			Frau des span. Königs Felipe	>		₩					ein Ost- europäer	>				_ ®
Daten- sicht- gerät, Endgerät	-								moderner Holz- pantof- fel	>			\bigcirc_3	Abk.: Straße	-		816.1-18_a

Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 4. Mai 2015 per E-Mail an: gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.



TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Teilnahmeberechtigt sind Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihres Namens einverstanden. Die Gewinnspielteilnahme ist unabhängig vom Erwerb eines Abos oder sonstiger Waren der Coloplast GmbH.





Der diskrete Begleiter für Frauen

SpeediCath® Compact Eve – unser aufregendster Katheter

Es ist kein Geheimnis: Frauen sind anspruchsvoll bei den Produkten, die sie benutzen. Mit SpeediCath Compact Eve möchten wir Frauen eine neue Leichtigkeit schenken. Ein aufregendes Design vereint mit einfachem Handling und höchstmöglicher Diskretion. Wer mitten im Leben steht, sollte auf Komfort, Flexibilität und Spontaneität nicht verzichten müssen.

- Innovatives Design für eine einfache und intuitive Anwendung
- Im Handumdrehen zu öffnen und sofort einsatzbereit
- Erhöhter Komfort durch integrierten Konnektor

Sie möchten SpeediCath® Compact Eve testen? Einfach den Coupon ausfüllen oder uns im Internet besuchen unter www.eve.coloplast.de.





The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2014-09. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Denmark

Füllen Sie alle Felder aus und bestellen Sie einfach und bequem Ihre SpeediCath® Compact Eve-Probierbox zum testen.

- Hiermit bestelle ich ein kostenfreies Muster der SpeediCath Compact Eve-Probierbox.
- Ich wurde beraten und kenne mich mit dem Selbstkatheterisieren aus.

Ich verwende das Produkt

☐ für mich ☐ für Angehörige

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an: Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

itel	Geburtstag	/	/
orname or a second	Nachname		
itraße, Nr.	PLZ/Ort		
elefon	E-Mail		@

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon an allgemein auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen sowie an Coloplast-Angeboten und Marktforschungsbefragungen teilhaben zu lassen und zu Werbezwecken über Coloplast-Produkte und -Dienstleistungen zu informieren. Mein Einverständnis bezieht sich ausdrücklich auch auf die Angaben zu meinen gesundheitlichen Verhältnissen. Ich erhalte die angefragten Materialien auch dann, wenn ich diese Erklärung nicht unterschreibe. Mir ist bewusst, dass ich mein Einverständnis künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg zu richtende Erklärung widerrufen kann.

Ort, Datum Untersch